

令和6年度健康ひょうご21県民運動

阪神南会議健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：令和6年11月7日（木）

14：00～16：00

場所：尼崎商工会議所 701会議室



開会挨拶 伊賀 会長



座長 松田 副会長

パネル展示
(COPD関連・がん・睡眠)



講演

「いつまでもおいしく食べるために」



兵庫県歯科医師会 理事
養父市国民健康保険
大屋歯科診療所 所長
砂治 国隆 氏

健康で長生きするには運動と社会性と食べ物。口腔を健康に保つことで必要な栄養を取ることが出来、体力がつき、フレイルを予防し健康寿命を延ばすことに繋がります。

講義・健康体操

「健康づくり身体活動の
最新情報と実際」

元兵庫県健康財団
健康づくり部 参与
健康運動指導士
亀澤 徹郎 氏



ビニール袋風船を使用しての運動でバランスの大切さを感じながら、楽しく運動することができました！

閉会挨拶 松田 副会長

